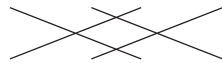


ILSE D'HOOGHE

Mijn gewicht in evenwicht

FOTOGRAFIE: WOUT HENDRICKX



Voorwoord 8

CONCEPT

Vooraf 12

Opbouw 13

Ingrediënten en valkuilen 14

Methode 30

Eetplan 1 32

Eetplan 2 34

RECEPTEN

Ontbijten 39



ONTBIJTEN MET KOOLHYDRATEN

Warme havermout met vers fruit 41

Granola 42

Spinazieblini's met gerookte zalm en kruidige geitenkaas 46

Volkorentoast 48

Avocado-toast met spiegeleitje 48

Toast Griekse yoghurt met peer en zaden 50

Geitenkaastoast met radijsjes en verse kruiden 51

Zoet beleg 53

Chocolade-notenpasta 54

Suikervrije confituur 55



ONTBIJTEN ZONDER KOOLHYDRATEN

Slowjuices 56

Oranje slowjuice 56

Green energy slowjuice 56

Vitamineboost 56

Exotic fibres 56

- Haverzemelen-pancakes 59
Omelet met gebakken tomaat en gekookte ham 60

Soepen 63



SOEPEN ZONDER KOOLHYDRATEN

- Wortel-gembersoep 64
Pittige pastinaaksoep 66
Komkommer-avocadosoep met garnalen en feta 69
Ramen-kippensoep 70

Hoofdmaaltijden 73



HOOFDMAALTIJDEN MET KOOLHYDRATEN

- Galette met tomaat, tijm en honing 74
Pompoenrisotto met boschampionns 79
Pastagratin met prei, bloemkool, kippengehakt en gele-paprikasaus 82
Andalusische bonenstoofpot met chorizo 86
Gepofte aardappel met kip 89
One-pot: kip, krieltjes, wortelen, champignons en spinazie 90
Kippengehaktballetjes met zoete-aardappelfrietjes en boontjessalade 93
Pasta met konijn en courgette 96
Zeevruchtenstoofpotje 99
Volkorentaco's met gegrilde vis en koolsalade 100
Tonijnsteak met krieltjes en radijs-bonensalade 102
Gevulde kalkoenrollade met peer, pistache en geitenkaas,
pastinaakpuree en gestoofd witloof 105



HOOFDMAALTIJDEN ZONDER KOOLHYDRATEN

- Thaise curry van kip 108
- Portugese kip met chorizo, chili en olijven 111
- Gegrilde kip met perzik en salade met avocado en burrata 112
- Kalkoen-involtini's met caponata 114
- Kalkoenburger met portobello's 117
- Salade van pompelmoes met garnalen en asperges 118
- Slaatje van venkel en rode biet met makreel en mierikswortelsaus 121
- Zeebaars met avocado-gremolata en venkelsalade 123
- Courgettini met gerookte zalm, broccoli, amandelpesto en mozzarella 126
- Zalm met ricotta-kruidenkorstje, groene asperges en broccoli 128
- Preigratin van witte vis met curry en knoflooktomatjes 130
- Thai beef salad 132
- Gegratineerde kalfsgehaktballetjes in groentesaus 134
- Lasagne zonder pasta 137
- Varkenshaasje met geroosterde bloemkool, broccoli en tabouleh van quinoa 139

Sauzen en dips 141



SAUZEN EN DIPS MET KOOLHYDRATEN

- Warme sauzen 142
- Kaassaus 144



SAUZEN EN DIPS ZONDER KOOLHYDRATEN

- Warme sauzen 142
- Paprikasaus 145
- Arrabbiata 145

Homemade dips 146

Pesto 148

Baba ganoush 148

Guacamole 149

Tzatziki 149

Zaden-notencrackers met hummus 150

Crackers 152

Hummus 153

Paprikahummus 153

Basic sauzen 155

Mayonaise 156

Ketchup 156

Kruiden-yoghurtdressing 157

Tussendoortjes en desserts 159



DESSERTS MET KOOLHYDRATEN

Havermout-notenkoekjes met chocolade 161

Kokoscheesecake met frambozen 162

Havermoutwafels met geraspte appel en bramen 165



DESSERTS ZONDER KOOLHYDRATEN

Kokoscakejes met blauwe bessen 166

Fruiterumble 169

Appelgebakje met kaneel en amandelcrumble 170

Ijsjes 172

Bananasplit-ijsjes 172

Watermeloen-kiwi-ijsjes 172

Index 174

VOORWOORD

Dagelijks ben ik met eten bezig – niet alleen door mijn beroep als culinair redacteur, maar ook omdat ik een levensgenieter ben. Ik eet gewoon graag: thuis, op restaurant, met mijn gezin en vrienden.

Dat heeft zo zijn gevolgen voor mijn lijn. Waar het vroeger volstond om het snoepen even te laten om weer op gewicht te komen, merk ik dat het met de jaren moeilijker wordt en dat ik meer moeite moet doen. Ik probeerde wel eens een crashdieet uit, waardoor ik snel enkele kilo's verloor, maar die kwamen er daarna ook weer bij.

Dus informeerde ik me en stelde een haalbaar eetpatroon op dat me moest helpen me weer beter in mijn vel te voelen, zonder echt drastisch te werk te gaan.

Noem het een eetplan of methode voor levensgenieters, iets wat je kunt volhouden en zonder jojo-effect. Met resultaat, na een paar weken was ik de ondertussen vier kilo die er stilletjes aan bij gekomen waren weer kwijt.

Door me consequent aan een bepaalde structuur te houden heb ik niet het gevoel te diëten, want er zijn ook verwenmomentjes.

Aangezien ik beroepshalve sowieso recepten schrijf voor tijdschriften en magazines vond ik het wel een leuk idee om mijn methode om op gewicht te blijven met jullie te delen in dit boek. Want als het mij lukt om op een aangename manier weer op gewicht te komen, dan moet het ook anderen lukken.

Het is begrijpelijk dat je niet altijd de inspiratie vindt om elke dag gezond en lekker te koken en soms door de bomen het bos niet meer ziet. Wat mag, wat eet je beter niet of vervang je? Maar als je de principes in dit boek volgt, behaal je zeker resultaat. De 80/20-regel geeft je ruimte, waardoor je gezond kunt genieten zonder schuldgevoel.

*Ga aan de slag, probeer de recepten uit,
blijf genieten van heel wat lekkers en houd ook
jouw gewicht in evenwicht!*

Ilse





Pompoenrisotto met boschampignons

VOOR 4 PERSONEN – 30 MINUTEN

Een risotto hoort al jaren bij mijn favorieten en gelukkig is er nu ook volkorenrijst voor risotto, zodat ik het nog altijd kan klaarmaken. Hij zal iets langer nodig hebben om te garen, maar smaakt even romig. De pompoen smelt voor een deel in de risotto, wat hem extra sappig maakt.

- 500 g pompoen
- 4 sneetjes prosciutto
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook
- 200 g volkorenrisottorijst (arborio)
- 1 glas droge witte wijn
- 1 l gevogeltebouillon
- 30 g parmezaan, geraspt
- 500 g champignons (mengeling)
- olijfolie
- tijm
- peper en zout

1. Verwarm de oven voor tot 180 °C. Snijd het vruchtvlees van de pompoen in kleine blokjes. Leg de helft van de pompoen op een met bakpapier beklede ovenplaat. Sprenkel er een beetje olijfolie over en kruid met tijm, peper en zout. Zet gedurende 15-20 minuten in de oven of tot de pompoenblokjes geroosterd zijn. Leg de sneetjes ham op een bakplaat en schuif ze de laatste 10 minuten bij in de oven. Laat ze daarna uitlekken op keukenpapier.
2. Snipper de sjalot en knoflook. Stoof het sjalotje aan in wat olijfolie. Voeg er de rijst aan toe en roer tot alle korrels met een laagje olie bedekt zijn. Blus met de witte wijn, zet het vuur iets zachter en roer met een houten lepel tot al het vocht door de korrels opgenomen is. Voeg de rest van de rauwe pompoenblokjes aan de risotto toe.
3. Warm de gevogeltebouillon op en schenk hem soeplepel per soeplepel bij de risotto en pompoen; roer telkens tot al het vocht opgenomen is voordat je een nieuwe lepel vocht toevoegt. Dit neemt ongeveer 20 minuten in beslag. Prak tegen het einde van de gaartijd met een houten lepel de pompoen fijner, tot de risotto oranje kleurt en de pompoen opgelost is. Roer er daarna drie kwart van de parmezaan door.
4. Bak ondertussen in een andere pan de champignons in een beetje olijfolie, kruid met peper, zout en tijm. Breek de gebakken ham in stukken. Doe de risotto in diepe borden, lepel er de geroosterde pompoen over, werk af met de champignons en leg er een stukje krokante ham en een tijmtakje op (voor een vegetarische versie laat je de ham weg).



Pastagratin met prei, bloemkool, kippengehakt en gele-paprikasaus

VOOR 4 PERSONEN – 50 MINUTEN

Alles in één grote schaal op tafel zetten vind ik nog altijd gemakkelijk. Je kunt dit gerecht op voorhand maken. Deze gratin van pasta met kippengehakt bevat veel groenten – prei en bloemkool – en een sausje van gele paprika's.





- 400 g volkorenpasta (penne)
- 250 g bloemkool
- 3 preiwitten
- 3 gele paprika's
- 1 sjalot
- 1 blokje groentebouillon (zoutarm)
- 250 ml kokosmelk
- 450 g kippengehakt
- 4 el amandelschilfers
- olijfolie
- peper en zout

- 1.** Kook de pasta in kokend gezouten water volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en de preistengels in fijne ringen. Snijd de gele paprika's in blokjes en snipper de sjalot.
- 2.** Fruit de sjalot in wat olijfolie en voeg de paprikastukjes toe. Verkrummel er het groentebouillonblokje over en giet er 200 ml water bij. Laat op een zacht vuurtje gaarstoven gedurende 10 minuten, onder deksel. Pureer met een staafmixer en voeg terwijl je mixt de kokosmelk toe. Breng op smaak met peper en zout.
- 3.** Blancheer de bloemkool 3 minuten in kokend gezouten water. Bak het gehakt rul in wat olijfolie, voeg de preiringen en de geblancheerde bloemkoolroosjes toe en roerbak verder. Voeg dan de uitgelekte pasta toe en roerbak nog even. Kruid met peper en zout.
- 4.** Doe alles in een ovenschaal. Lepel er een deel van de paprikasaus over en strooi er de amandelschilfers over. Zet kort onder de voorverwarmde grill of 10 minuten in een gewone oven (200 °C). Serveer de rest van de paprikasaus er apart bij voor degenen die wat extra saus lusten.





© 2021 Uitgeverij Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Ilse D'hooge

Vertegenwoordiging in Nederland:
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Teksten, receptuur en styling

Ilse D'Hooge

Coverfoto

Thomas Sweertvaegher (switnphoto.viewbook.com)

Foodfotografie

Wout Hendrickx (www.whp.be)

Cover en vormgeving binnenwerk

Leen Depooter – quod. voor de vorm.

Eerste druk oktober 2021

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige
wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen
of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Manteau Libelle

ISBN 978 90 223 3813 1

NUR 440

D/2021/0034/224